

スピード&バランスレシピ
ごはんまで20分
調理・指導/村田 裕子 先生 料理研究家・栄養士

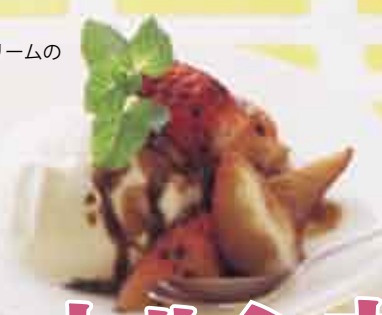
骨元気!

カルシウムメニュー

カルシウムが不足するとイライラしたり、神経が過敏になるので、毎日の食事で補うようにしましょう。たんぱく質やビタミンDと一緒にとると吸収がよくなりますから、メニューは組み合わせを考えましょう。



いちごとアイスクリームの
バルサミコソース
124kcal



ビーンズサラダ
138kcal



桜えびのペペロンチーノ
384kcal

1人分

エネルギー
138
kcal

お豆にツナのコクをプラス ビーンズサラダ

■材料 (1人分)

- サラダミックスビーンズ…½缶(40g)
- ツナ小缶(ノンオイル)…½缶(30g)
- たまねぎ……………20g
- きゅうり……………¼本

【ドレッシング】

- 酢……………大さじ1
- オリーブオイル……………小さじ1
- 塩・こしょう……………各少々
- パセリのみじん切り……………適宜

■作り方

- ①ツナ缶は缶汁を軽く切る。たまねぎはみじん切りにし、きゅうりは1cm角に切る。
- ②ドレッシングを混ぜ合わせ、ミックスビーンズ、①、パセリのみじん切りを加えてあえる。

簡単なのに本格的!

桜えびのペペロンチーノ

■材料 (1人分)

- 桜えび(釜揚げ)…20g(乾燥は10g)
- にんにく(みじん切り)…½かけ分
- 赤唐辛子の小口切り……………½本分
- クレソン……………2~3茎
- スパゲッティ……………80g
- オリーブオイル……………大さじ½
- 塩……………適宜

1人分

エネルギー
384
kcal

■作り方

- ①スパゲッティは塩を多めに入れた熱湯で表示時間通りにゆでる。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、香りが出るまで炒める。
- ③桜えび、スパゲッティ、スパゲッティのゆで汁大さじ2を加えてさっと炒め、塩で調味。クレソンを添える。

甘すぎない大人のデザート

いちごとアイスクリームのバルサミコソース

■材料 (1人分)

- いちご……………3個
- バニラアイスクリーム……………½個
- バルサミコ酢……………¼カップ
- ミントの葉……………適宜

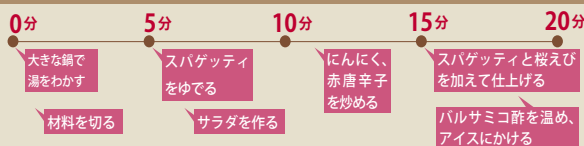
1人分

エネルギー
124
kcal

■作り方

- ①いちごはへたを取り4等分に切る。
- ②小鍋にバルサミコ酢を入れて中火にかけ、1~2分沸騰させて酸味をとばす。
- ③いちごとアイスクリームを盛り、アツアツの②をかけてミントを添える。

20分で作るポイント



石川島播磨重工業健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲三丁目1番1号 豊洲IHIビル内
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872